

くらしのサポートセンターえきまえ 10月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前			1 9:45~14:45 お茶の間サロン	2 10:00~11:00 歌声	3	4 10:00~11:00 絵手紙とアートの時間	5
午後			おらん家	13:30~15:00 体に効く体操		13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
午前	6	7	8	9	10	11	12
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	9:45~14:45 お茶の間サロン	10:00~11:00 ミュージックケア	10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	9:45~11:15 ぴーすわーくの時間 (事前申込・材料費がかかります)	休
午後		13:15~15:15 男の茶の間	おらん家		—		
午前	13	14	15	16	17	18	19
午後	休	スポーツの日	9:45~14:45 お茶の間サロン	10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費がかかります)	10:00~11:00 みんなの茶の間	文化祭準備	休
午後		おらん家	13:30~15:00 体に効く体操				
午前	20	21	22	23	24	25	26
午後	休	10:00~15:00 文化祭	10:00~14:00 文化祭		10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	9:30~11:30 オレンジカフェ・えきまえ	休
午後					—	13:30~14:30 レインボー体操	
午前	27	28	29	30	31		
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	9:45~14:45 お茶の間サロン				
午後		13:15~15:15 男の茶の間	おらん家				

※お車でお越しの方は『ふれあい駐車場』（産業文化会館向かい）をご利用下さい。
 ※プログラムは都合により変更・休止になることがありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先
 くらしのサポートセンターえきまえ ☎0257-41-6583
 地域活動サポートセンター柏崎 ☎0257-47-7229
 柏崎市役所 介護高齢課 ☎0257-43-9125